



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACS
CURSO: PSICOLOGIA

EMOCIONALIDADE ENVOLVIDA NO PROCESSO DE MUDANÇA “ADOLESCÊNCIA – VIDA ADULTA”

IRIS CARLA SANTOS

BRASÍLIA
JUNHO/2005

IRIS CARLA SANTOS

**EMOCIONALIDADE ENVOLVIDA NO PROCESSO DE
MUDANÇA “ADOLESCÊNCIA – VIDA ADULTA”**

**Monografia apresentada como
requisito para conclusão do
curso de Psicologia do UniCEUB
– Centro Universitário de Brasília.
Orientador: Professor Fernando
Luis González Rey.**

**Brasília
Junho de 2005**

SUMÁRIO

RESUMO

1.INTRODUÇÃO	4
2.PROBLEMA E OBJETIVOS	6
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	7
3.1. Adolescência	7
3.2. Emocionalidade	3
3.3. Entrando em contato com o “si mesmo”	18
4.METODOLOGIA.....	21
4.1. Pesquisa Qualitativa	21
4.2. Cenário	21
4.3. Instrumentos	22
4.4. Sujeito	23
4. 5. Desenvolvimento da construção da informação	23
5.CONSTRUÇÃO DA INFORMAÇÃO	24
5.1. Transição	24
5.2. Fatores capazes de intensificar a emocionalidade	26
5.3. Contato com as emoções	28
5.4. Família	29
5.5. Quem sou eu?	31
CONCLUSÃO	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
APÊNDICES	
A – Roteiro de entrevista	37
B – Complemento de frase	41
C – Questionário	45

RESUMO

A presente monografia inicia-se com a história da adolescência, esta fase da vida do desenvolvimento humano é utilizada popularmente para designar a etapa de transição entre a vida infantil e a vida adulta. Também foram abordadas na fundamentação a emocionalidade e importância de entrar em contato com o “si mesmo”. A realização deste trabalho vem preencher uma lacuna, já que não se tem, em termos atualizados, referências da emocionalidade envolvida na fase de transição em questão. Para atingir os objetivos propostos foi realizada uma pesquisa utilizando a metodologia qualitativa, através de instrumentos construídos com a finalidade de investigar como o contato com as emoções pode ajudar no processo de transição da adolescência à caminho da vida adulta.

Palavras-chave: adolescência; vida adulta; emoção; si mesmo.

1. INTRODUÇÃO

“Ninguém pode ver-se a si próprio num espelho, sem se conhecer previamente, caso contrário não é ver-se, mas apenas ver alguém” Kierkegaard.

Na sociedade atual de alta estimulação, rapidez e competitividade, perde-se a noção de quem si é de fato, tendo por vício atender as demandas externas, as exigências feitas pelo outro, passando por cima de si próprio, sem atender as reais necessidades, sacrificando até a própria identidade para ser aceito e amado.

A partir de questionamentos de como o adolescente se percebe e de como ele lida com suas emoções, houve uma mobilização com relação à importância de se desenvolver uma pesquisa que auxilie na compreensão desta fase da vida do ser humano, sendo imprescindível perceber o adolescente como um todo, pois ele é uno mente/corpo/espiritualidade/subjetividade.

Através do contato no cotidiano com adolescentes pode-se verificar como eles estão à mercê de suas emoções, assim, muitas vezes perdem a noção de “si mesmo” e vivenciam papéis socialmente introjetados. É possível identificar que as emoções caladas são sintomas de uma sociedade hipócrita onde as pessoas criam máscaras para assim serem reconhecidas, o que acarreta na alienação do ser humano como um todo.

Palavras como amor, raiva, medo, ódio, além de outras são bastante utilizadas no cotidiano, mas dificilmente as pessoas conseguem descrever o que realmente estão sentindo. Para termos ênfase nas emoções é preciso sistematizar a pergunta: “- Que emoção você está sentindo agora?”. Para assim buscar entrar em contato com a experiência subjetiva do sujeito naquele momento.

Outro contato instigante foi com uma criança de 4 anos que disse “-Homem não chora nem por dor, nem por amor!”. Através desta frase percebe-se o quanto os valores sociais são introjetados desde muito cedo na vida do ser humano, sendo a emocionalidade banalizada e tendo a representação social de fragilidade.

A adolescência é um tema muito amplo, mas é de suma importância conhecer a emocionalidade envolvida na fase de transição da adolescência à caminho da vida adulta, pois subsidia à conhecer como o contato com as emoções e com o “si mesmo” de forma autêntica está intrínseco na compreensão do adolescente.

A presente pesquisa visa conhecer formas de vida da produção emocional do adolescente, compreender como eles se relacionam com suas emoções e estudar a representação que ele tem acerca da vida adulta, para assim ser construída a informação da pesquisa.

Como a finalidade desta é atingir os objetivos propostos, optou-se pela realização da pesquisa qualitativa na metodologia, o que permitiu uma visão amplificada do adolescente e de sua subjetividade.

2. PROBLEMA E OBJETIVOS

Problema: Como o contato com as emoções pode ajudar no processo de transição da adolescência à caminho da vida adulta.

Objetivos:

- Conhecer formas de vida da produção emocional do adolescente;
- Compreender como os adolescentes se relacionam com suas emoções;
- Estudar a representação do adolescente sobre a vida adulta.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

*"Devia ter amado mais
Ter chorado mais
Ter visto o sol nascer
Devia ter arriscado mais
E até errado mais
Ter feito o que eu queria fazer
Queria ter aceitado as pessoas como elas são
Cada um sabe a alegria e a dor que traz no coração..."*
João Ubaldo Viera

3.1 Adolescência

Há pouco mais de 300 anos ninguém fazia menção ao período da vida que hoje chamamos de adolescência. O indivíduo saía da infância diretamente para a vida adulta, sem um período intermediário. A partir do século XVIII a adolescência teve seu espaço, sendo em termos históricos relativamente recentes. Seu conceito é mais nítido na população urbana do que na população do campo e bem mais delineado quanto maior for o poder aquisitivo da classe social a que pertence.

O termo adolescência vem do verbo latino *adolescere*, que quer dizer "crescer para ficar adulto". Ela começa com o desencadeamento da puberdade (conjunto de modificações físicas que transformam o corpo infantil em corpo adulto, capacitando-o para reprodução) e termina com a aceitação de responsabilidades adultas e com o amadurecimento emocional.

A Adolescência tem sido apontada como "idade emocional", época da vida, época da vida humana em que o comportamento se acha freqüentemente sujeito a frustrações, conflitos entre motivos, problemas, desajustamentos a situações novas etc., que perturbam a conduta e a experiência do indivíduo. (NETO, 1979, p.95).

Ainda Neto (1979, p.96) aponta fatores capazes de intensificar a emocionalidade nos adolescentes:

- (a) *Restrições* derivadas do excesso de supervisão dos pais.
- (b) *Obstáculos* de ordem financeira, legal ou paterna que impedem o adolescente de fazer o que deseja ou de obter o que os companheiros possuem.

- (c) *Novas situações* em que o adolescente se sente desajustado e para as quais não se acha convenientemente preparado.
- (d) *Expectativas* de comportamento maduro, por parte de pessoas que exigem que o jovem pense e aja como adulto.
- (e) *Reajustamento* de antigos ambientes e ajustamento a novos ambientes.
- (f) *Ajustamentos sociais ao sexo oposto*.
- (g) *Fracasso escolar*.
- (h) *Conflitos familiares ou com amigos*, que fazem com que os jovens sintam que “ninguém os compreende”.
- (i) *Problemas ligados ao trabalho e à escolha de profissão*.

A partir dos fatores acima relacionados é possível identificar quantos desafios o adolescente enfrenta, sendo que cada obstáculo é carregado de emocionalidade. É importante salientar sujeito dá sentido a estes fatores conforme sua individualidade.

Voltando ao conceito de adolescência Keniston (*apud* CAVALCANTI, in VITIELLO et al. 1988), “afirma que quando um segmento da sociedade produz o suficiente para libertar moços e moças, entre 12 e 18 anos ou mais da força de trabalho, aí firma-se claramente o conceito de adolescência” Sendo assim, percebe-se que para este autor a adolescência está relacionada à economia.

Já Osório (1992) enfatiza que a adolescência é uma etapa evolutiva peculiar ao ser humano, onde o sujeito deve ser visto sob os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais de forma integrada. Considerando-se que nesta fase a personalidade está sendo estruturada. Já para CAVALCANTI (in VITIELLO et al. 1988), “A adolescência é a fase de crescimento biopsicossocial que vai da infância à idade adulta” (pg. 6).

A adolescência em si é mudança, mudança de um universo infantil, vivenciado no conhecido e seguro mundo familiar para o cosmo, desconhecido e incerto, da sociedade humana. Isto já exige, por si só, um extraordinário esforço de ajustamento psicológico do indivíduo. E o que dizer das dimensões deste esforço, quando o grande palco onde se passa o processo adolescer é também instável, onde o próprio modelo de “agir adulto” e do ser “adulto” está, ele mesmo, em um processo de mudança? (CAVALCANTI, in VITIELLO et al. 1988, p.18).

No dicionário Aurélio, FERREIRA (1975, p. 951) a palavra mudança tem o significado de “ Ato ou efeito de mudar(-se)”, no mesmo dicionário (*cit*) **mudar** significa “remover, deslocar, dar outra direção a, transforma-se”. Campos(1978) conceitua de uma forma mais abrangente esta palavra como sendo “ superação do estabelecido, do contexto de ajuste, da realidade passada. Mudar é atualizar-se, é descontextuar-se, é responder aos questionamentos, aos estímulos do estar no mundo, por isso o ser humano se desenvolve, evolui, cresce, muda”

Sendo assim esta palavra designa bem o processo pelo qual o adolescente atravessa, pois ele está transformando-se em adulto e dará outra direção a sua vida, removendo os papéis que assumia e assumindo esta nova fase da vida.

Osório (1992) considera o fim da adolescência por volta dos 25 anos na classe média brasileira, estando atento para as variações de acordo com as diferenças sócio-econômicas da família de origem do adolescente. O mesmo autor enumera as seguintes condições para o término da adolescência:

1. Estabelecimento de uma identidade sexual e possibilidade de estabelecer relações afetivas estáveis.
2. Capacidade de assumir compromissos profissionais e manter-se (“independência econômica”).
3. Aquisição de um sistema de valores pessoais (“moral própria”).
4. Relação de reciprocidade com a geração precedente (sobretudo com os pais).

Deve-se estar atento às peculiaridades de cada sujeito, pois sua potencialidade a interação com o ambiente, além de outros fatores influenciam na sua forma de expressão da emocionalidade. Não podendo ser taxado como adulto um sujeito apenas por ter 25 anos de idade cronológica, pois os números podem ser utilizados como referencial, mas cada caso é específico, sendo primordial os processos psicológicos.

Determinar o fim da adolescência e o início da vida adulta não é apenas um fator cronológico, pois estão envolvidos numa gama de fatores psicológicos e do

ambiente sócio-cultural do indivíduo. Sendo importante enfatizar que a subjetividade é essencial para compreender a individualidade e a fase que o sujeito se apresenta.

“Sociologicamente a adolescência termina quando o grupo social atribui ao indivíduo o “status”, o papel e a função social de adulto. A partir daí corta-se o vínculo da dependência família, despoja-se da condição de dominado e ao lhe ser dado liberdade de agir, a sociedade o torna legalmente responsável pelos atos que pratica” (CAVALCANTI, in VITIELLO et al. 1988, pg.8).

Ainda CAVALCANTI (Cit) ressalta “sob o ponto de vista psicológico a adolescência termina quando o indivíduo atinge a “maturidade psicológica” e passa a assumir as responsabilidades e atitudes da vida adulta” (p.8). O mesmo autor define a “maturidade psicológica” como sendo o estado em que o indivíduo domina o seu ambiente, mostra uma certa unidade de personalidade e é capaz de perceber, adequadamente, o mundo e a si mesmo.

Diante destes fatos o indivíduo percebe que sua vida está passando por uma mudança acentuada, juntamente com esta, também estão ocorrendo uma série de transformações que muitas vezes ele não consegue assimilar, para assim expressá-las através das emoções. Além de nem sempre estarem “preparados” para lidarem com esta nova perspectiva de vida, é preciso entrar em contato com um potencial interior, até então, desconhecido.

Além destes fatores abordados para se compreender o adolescente é importante estudar todas as suas facetas (mente/corpo/espiritualidade/subjetividade) de forma integral, não podendo dicotomizá-lo, pois é um ser uno, sendo assim uma parte está vinculada ao todo. Conforme CAVALCANTI (in VITIELLO et al. 1988) nas sociedades onde o processo da adolescência para a vida adulta é lento e gradual, onde não existe imposição de limites, o crescimento social flui em virtude desta continuidade do condicionamento cultural, de modo atraumático, suave e sensível.

Nesta condição há possibilidade do indivíduo assimilar toda situação, pois o processo é gradualmente inserido na vida do sujeito, sendo adquiridas formas de lidar com essa nova dinâmica. O indivíduo assume novos papéis sociais e a

percepção do mundo e de si mesmo pode ser alterada, o que também envolve uma série de emoções.

Os trabalhos de Ruth Benedict e Margareth Mend (apud, Vitiello, ano) nos permite afirmar que “a descontinuidade no condicionamento cultural é o que gera o clima de conflitos. Em sociedades como a nossa, em que a descontinuidade é a regra, o crescer social se faz por saltos traumáticos e bruscos” (p.13).

Ainda estas autoras salientam que “A mudança de “status” de um grupo para o outro implica, geralmente, no desaparecer de atitudes antigas e no aprender de novos valores e padrões (p.13). Essa mudança traz consigo uma série de fatores, muitas vezes não elaborados pelos indivíduos, o que pode prejudicar o contato com sua emocionalidade de forma saudável.

No caso do processo descontinuo as mudanças se manifestam de forma muito rápida, sendo que os valores e formas de comportamento que os indivíduos acreditavam serem corretos, são modificados de maneira imposta socialmente sem considerar-se a subjetividade, o que pode desestabilizar a estrutura do sujeito, pois os desajustamentos que emergem não tem um espaço para a assimilação.

Segundo CAVALCANTI (in VITIELLO et al. 1988) em certos grupos humanos a passagem da adolescência para vida adulta é marcada por barreiras bem estruturadas, existindo cerimônias que indicam publicamente a ocorrência social da mudança. São chamados de “ritos de passagem” ou “ritos de iniciação”. Para estes grupos, nesse momento os indivíduos se organizam para enquadrarem-se dentro dos padrões socialmente estabelecidos para integrarem a nova fase da vida.

“Não é sem razão que se afirma que todas as grandes mudanças culturais da história da humanidade ocorrerem no limiar entre a adolescência e a vida adulta” (Osório, 1992, pg.10-11), pois nesta fase as pessoas estão enfrentando o conflito de perderem os privilégios da adolescência e enfrentam as responsabilidades da vida adulta, assim desafiam a sociedade já cristalizada para conquistarem seus ideais.

Campos (1987, p.50) reconhece “ a emoção como uma força construtiva e estimuladora da atividade humana – impele os seres humanos à atividade. Se as pessoas não se emocionassem, pouco poderiam realizar.” Ainda o mesmo autor enfatiza que “Sendo as emoções as forças que motivam todo comportamento, nenhum aspecto do desenvolvimento do adolescente é de maior importância do que sua vida emocional.” (p.51)

3.2 Emocionalidade

Emocionalidade abrange toda a gama de situações na qual geram emoções que vivenciamos, a auto-estima, os conflitos, os problemas, as necessidades de amar e ser amado, de ser aceito e valorizado, as relações que mantemos e o quão importante estas são para a nossa existência.

A palavra “emoção” vem do latim *emovere*, de *ex-movere*: “mover para fora”. Ao longo da história inúmeros conceitos foram criados para definir a “emoção”, como uma reação adaptativa, derrota do indivíduo, meio de comunicação, ou ainda conduta mágica de adaptação, entretanto o uso desta palavra ainda não é claro. O que um autor nomeia como emoção, outro nomeia como afeto, e um terceiro como sentimento ou paixão. Outros estabelecem distinções ou usam esses termos como sinônimos.

A palavra emoção veio a ser usada no idioma inglês no século XVIII para fazer referência a estados mentais agitados ou excitados de indivíduos, segundo o Oxford English Dictionary. A palavra *motive* está registrada no dicionário Baldwin, mas usada para indicar uma forma de experiência consciente, e não como uma causa ou como o porque do comportamento. (COFER, 1972, p.1).

Ainda de acordo com Cofer (1972) as emoções são conhecidas por suas manifestações abertas e por declaração de como nos sentimos, sendo assim num estado emocional intenso o sujeito pode “perder o controle” e agir conforme o que está sentindo de forma impulsiva sem racionalizar, seguindo os impulsos interiores subjetivos, pois as emoções são estreitamente ligadas às necessidades e às motivações.

“A emoção é um movimento em direção ao lá fora, um impulso que nasce no interior de si e fala para o que cerca, uma sensação que nos diz quem somos e nos coloca em relação com o mundo” (Filliozat, 1998, pg.9). Sendo que estas influenciam na forma como pensamos e agimos, acompanhando-nos em todo o processo da vida, sendo intrínseca ao ser humano.

Wallon (1992, *apud* ANDRADE; RIELLI, 2000) coloca que as emoções trazem consigo a tendência para reduzir a eficácia do funcionamento cognitivo; neste sentido elas são regressivas. Mas a qualidade final do comportamento no qual elas estão na origem, dependerá da capacidade cortical de retomar o controle da situação. Se for bem sucedida, soluções inteligentes serão mais facilmente controladas, e neste caso as emoções se reduziram, caso contrário, permaneceram “pura emoção”.

Já Damásio (1996, *apud* ANDRADE; RIELLI, 2000) diz que a emoção é indispensável para a racionalidade, e encaminham-nos na direção correta, para o lugar apropriado de tomada de decisão, onde podemos tirar partido dos instrumentos da lógica. Somos confrontados com a incerteza quando temos que fazer uma escolha, verificar nossas reais necessidades ou planejar a vida que se apresenta pela frente, as emoções são uma importante fonte para nos auxiliar nestas e em outras empreitadas.

A emoção não depende só da natureza do agente emocional mas sobretudo do indivíduo, de seu estado psicoafetivo, de sua personalidade, de suas necessidades, de suas vivência, do contexto, enfim da maneira como o indivíduo se percebe e percebe o ambiente em que vive, o que elimina a relação de causa e efeito.

Cameron-Bandler; Lebeau (1993) salientam que coisas como responsabilidade, objetividade, ambição, capacidade, confusão, orgulho, segurança e afeição não são apenas comportamentos, mas também emoções. Às vezes, sentimo-nos responsáveis, sentimo-nos com um objetivo, sentimo-nos ambiciosos, e assim por diante. Neste turbilhão de emoções ainda podemos observar que as pessoas passam por processos de conflitos onde a tomada de consciência das emoções podem auxiliar a amenizar estes períodos.

Cameron-Bandler; Lebeau (1993) ainda dizem que algumas pessoas sentem-se presas e reprimidas por temerem a intensidade da sensação de incapacidade de lidar com emoções como a tristeza, mágoa e rejeição. Para essas pessoas as emoções são como um terreno minado. Elas passam pela vida pisando nas pontas dos pés, tentando evitar sentimentos perigosos. Ao primeiro sinal de perigo elas

retraem. Evitam contatos íntimos e também fogem de desafios. Neste processo deixam de experimentar muitas coisas valiosas da vida.

As emoções emergem com um significado carregado de funcionalidade que nos dão sinal de que existe alguma necessidade à ser suprida, sendo importante identificar a emoção e entrar em contato com esta, para que assim sejam buscadas formas de lidar com estas necessidades tomando consciência. Deve-se evidenciar que é difícil classificar uma emoção, pois só quem está sentindo pode compreender toda mobilização e sentido.

Alguns autores tentam classificar as emoções através de estudos e pesquisas, que os levam a um senso comum baseados nas investigações. Dentre esses autores Lowen (1996 *apud* ANDRADE; RIELLI, 2000) descreveu de forma os espectros da raiva e do amor e suas polaridades, o medo e o ódio:

1. Quanto ao espectro da raiva, Lowen aponta como suas tonalidades, o aborrecimento, a irritação, a raiva propriamente dita, a ira e a fúria.
 - Num quadro de **aborrecimento**, o estresse e o movimento são brandos. Já na situação de **irritação**, a excitação está se construindo no sistema muscular, mas ainda não existe uma resposta agressiva. Pode-se concluir portanto que a irritação é um acúmulo de aborrecimento.
 - A **raiva**, por sua vez, é uma resposta à dor e não é destrutiva. A excitação no sistema muscular atinge um ponto de ebulição. A resposta é involuntária, mas tem o controle do ego.
 - A **ira**, já é uma reação a uma dor mais severa e tem uma qualidade destrutiva. O ego participa na expressão dessa emoção, mas, pouco. Diferente da **fúria**, que é como um turbilhão onde não há.
2. Quanto ao espectro do medo, Lowen distinguiu as seguintes nuances: apreensão, ansiedade, medo, pânico e terror.
 - A **apreensão**, é uma situação que promete prazer, mas também contém a possibilidade de dor.
 - Já, na situação de **ansiedade**, a ameaça de dor é aproximadamente igual a promessa de prazer. Existe um conflito entre 50% de chance de dar certo e 50% de dar errado aquilo que esperamos que aconteça.
 - Quanto ao **medo**, a situação pode se configurar como dor ou ameaça produzindo desejo de escapar ou recuar. Há controle do ego.
 - No caso de **pânico**, o medo é o dominador e há o impulso de fugir. Puxamos o ar como emergência. O ar fica preso porque a garganta fecha e o peito fica rígido. Não conseguimos respirar.
 - Quanto ao **terror**, mais severo que o pânico, a musculatura se paralisa tornando a fuga impossível. O terror se desenvolve em situações de dor ou de perigo

insuportáveis. É o que se chama estado de choque. Há uma fuga para o interior do organismo. Podemos desmaiar como forma de proteção ao ataque.

3. Outra polaridade descrita por Lowen, é amor e ódio:

- O **amor** é um desejo forte de estar ao lado de alguém e que promete maior prazer (alto nível de prazer quando o sexo é expressão do amor). Se não conseguimos sentir prazer, é também limitada a nossa capacidade de amar. Se temos medo do prazer temos também medo de amar. Sem prazer, nos privamos das experiências que dão sentido à vida. O amor é uma reação expansiva, uma busca pelo outro e pelo mundo. Pessoas afetivas são extrovertidas, calorosas, relaxadas e doces. Doces porque o prazer é doce.
- Na falta de prazer nos tornamos amargos, frios, isolados e tensos. O amor se torna frio quando não há mais prazer na relação. Experiências dolorosas muito prematuras desenvolvem sentimentos de hostilidade. Quando a decepção é muito grande, o **ódio** se instala. Ele é o oposto do amor. O ódio é o amor que não pode ser expresso. É o amor congelado. A forma de expressão do ódio é a raiva ou a fúria. Não expresso, ele se manifesta na rigidez do corpo e no olhar frio, sem expressão.

Cameron-Bandler; Lebeau (1993) também classificam as emoções e enfatizam as seguintes:

- **Expectativa** como sendo “a sensação de se dirigir de forma mais ativa em direção ao resultado esperado imaginado ou ao objetivo daquilo que é esperado. Imagina-se apenas uma possibilidade ou o objetivo” (pg.49). Sendo assim, a expectativa é subjetiva, e o sujeito tem um envolvimento pessoal que o compromete a buscar formas de atingir os objetivos almejados, sente-se confiante no resultado final, visando um futuro benéfico.
- **Decepção** – revela que não conseguimos algo que queríamos e esperávamos e que era importante para nós, assinala a que a possibilidade de conseguir o que queremos não é mais possível, e a reação neste caso é deixar, esquecer, desistir. É útil para abandonar um objetivo, aceitar a realidade e passar para algo mais produtivo.
- **Frustração** – não obter algo que se queria ou se desejava, mas ainda espera-se atingir o objetivo. Faz com que continuemos a lutar para se conseguir aquilo que se quer, apesar de não saber exatamente o que fazer para conseguir. O valor de uma emoção, portanto, não pode ser medido pela quantidade de prazer que se tem ao senti-la, mas apenas pelo resultado final que poderá atingir.

A identificação das emoções auxilia no auto-conhecimento e na percepção de como o sujeito se sente diante de determinada situação, além de possibilitar comportar-se de forma autêntica prevalecendo a satisfação das reais necessidades. Quando compreendemos e vivenciamos as emoções elas fluem livremente, mas se estas não forem exploradas pode ocorrer a fixação, o que acarretará na alienação de “si mesmo”.

3.3 Entrando em contato com o “si mesmo”

Desde a infância as pessoas racionalizam as emoções, seguindo regras sociais e assumindo papéis para assim serem reconhecidas, aceitas e amadas. Comportamentos de auto-conhecimento como a “masturbação” é reprimido (visto como feio e errado), isto pode ocasionar que o sujeito sinta-se culpado por suas sensações e percepções. É comum a dificuldade de entrar em contato e expressar as emoções, pois podemos ser julgados e abandonados, assim os sujeitos vivem contidos.

Nas primeiras sociedades os filhos homens tinham obrigação de seguir o mesmo ofício dos pais, e as filhas mulheres, não importando a classe social, estavam destinadas a terem filhos e a cuidar da casa. As vontades dos filhos não eram consideradas, e se este desejasse ter uma vida diferente, não passava de sonho. A maioria das pessoas seguiam essas imposições e o poder de decisão era centralizado na mão de poucos, aos outros só cabia obedecer.

Ao passar dos tempos teve a Declaração da Independência e a idéia de que os indivíduos eram responsáveis por sua vida. Foram necessárias as emendas números 13, 15 e 19 à Constituição para legalizar a autodeterminação das minorias e das mulheres. Hoje em dia, depois de toda luta no processo histórico pela independência, ainda existem pessoas que vivem como dominadas.

Partimos do princípio de que somos responsáveis por nossas escolhas, e se um indivíduo seguir os passos dos pais é por decisão própria. Entretanto, algumas pessoas ainda não aprenderem a lidar com essa situação de serem responsáveis por “si mesmo” e acabam suprimindo necessidades introjetadas socialmente.

Mas o que é o “si mesmo”?

Conforme Lowen (1986) a palavra “si mesmo” é usada para definir a completa individualidade de uma pessoa, como expressão meu próprio ser”, também pode-se definir como “o individuo enquanto objeto de sua própria consciência reflexiva”. Na realidade, experimentamos mais vividamente o “si mesmo” nos estados emocionais,

como quando estamos zangados, sentimos o “si mesmo” num estado de raiva. Raiva, medo, amor, ódio, são estados do ser, portanto o “si mesmo” é equivalente a ser. É a percepção de ser.

Lowen (*cit*) ainda enfatiza que o **choro** é uma reação à uma sensação que faz realmente parte do “si mesmo”, sendo assim, “A pessoa deve ceder as próprios sentimentos e sensações e, quando estas forem tristes chorar”. Ainda o mesmo autor(*cit*) diz que “Às vezes, se o choro for suficientemente profundo, a pessoa chega de repente a sensação de alegria e júbilo”.

Segundo Cameron-Bandler;Lebeau (1993) sentir-se mal não possibilita mudança eficaz, entrar em contato consigo mesmo e saber especificamente o que estamos sentindo fornece uma informação útil imediata. A emoção pode ser o motivo de determinada ação, desperta sensações e sentimentos em diversas partes do corpo, pois são “carregadas” de subjetividade distintas de acordo com o sujeito. é preciso estar atento ao sujeito como um todo para assim buscar identificar o sentido de determinada emoção.

Na realidade, deve-se procurar compreender, não somente as emoções que se expressa, mas estar alerta para as emoções que tenta esconder. Os sentimentos a respeito de si mesmo e dos outros, bem como o julgamento que a seu ver os outros fazem dele, dominam toda a vida do adolescente. Daí se poderem compreender as razões de toda agitação e turbulência desta etapa da vida do indivíduo. (CAMPOS, 1987, p.51).

CAVALCANTI (in VITIELLO et al. 1988) ressalta que a vida adulta é marcada pelas obrigações, responsabilidades e senso de equilíbrio emocional. Já a adolescência apresenta uma rica roupagem de instabilidade emocional . O mesmo autor (*cit*) enfatiza que para o equilíbrio emocional existem fatores sociais como as pessoas “significativas” (família, escola, grupos de parceria) que são peças importantes na gênese das tensões, mas que também são peças imprescindíveis na transmissão de valores sociais e étnicos do grupo. A relação que o sujeito tem com suas emoções depende em parte de sua percepção de “si mesmo” e da descrição que dele fazem as pessoas significativas.

Através da expressão emocional de forma consciente é possível perceber quem si é de fato, sendo eficaz explorar a emocionalidade que emerge de maneira

espontânea. Para assim, haver congruência entre as emoções e o “si mesmo”, o que possibilita ao indivíduo a liberdade de escolher seu próprio caminho emocional. Se todos trabalhassem a liberdade da expressão emocional, as mudanças iriam caminhar de forma mais amena preservando a autenticidade e não apenas absorvendo introjetos sociais .

4. METODOLOGIA

“ É verdadeiramente um grande prazer interrogar as próprias coisas em lugar de ler a bibliografia já existente.” Freud.

4.1 Pesquisa Qualitativa

Para realização desta pesquisa foi utilizada a abordagem **qualitativa**, na qual é uma epistemologia da construção, onde o sujeito pesquisado expressa-se de forma espontânea, desenvolvendo idéias e construindo conhecimento segundo o sentido individual que ele atribui na produção de informação, sendo a subjetividade do sujeito é preservada .

Como a proposta apresentada visa conhecer a subjetividade do sujeito, estudando como o contato com as emoções pode ajudar no processo de transição da adolescência à caminho da vida adulta, percebe-se a eficácia da pesquisa qualitativa para atingir os objetivos propostos. Não trata-se de uma coleta de dados com a pretensão de quantificar o sujeito limitando-o como se fosse uma coisa redundante e objetiva, pois ele é um ser de inúmeras possibilidades.

Propomos a **epistemologia qualitativa** como forma de satisfazer as exigências epistemológicas inerentes ao estudo da subjetividade como parte constitutiva do indivíduo e das diferentes formas de organização social. A subjetividade não é um produto da cultura, é ela mesma constitutiva da cultura, não pode ser considerada resultado de processos objetivos externos a ela, mas expressão objetiva de uma realidade subjetivada. (GONZÁLEZ, 2002, P.28-29, grifo nosso)

4.2 Cenário

Segundo González (2002) é importante enfatizar que no cenário da produção de conhecimento, o pesquisador está envolvido com a produção de idéias e explicações a partir de indicadores construídos no desenvolvimento da pesquisa.

No processo de construção do conhecimento deve ser estabelecida uma relação de confiança entre pesquisador e sujeito, pois o pesquisador envolve-se no problema devido a relação dialógica na pesquisa qualitativa. É importante lembrar

que a participação do sujeito na pesquisa gera diversos estados emocionais, ainda mais nesta aonde a emocionalidade está sendo estudada.

Os instrumentos foram aplicados em um ambiente do cotidiano onde eles se sentiram confortáveis e instigados para participarem da pesquisa.

4.3 Instrumentos

Para realização desta pesquisa foram utilizados instrumentos sem restrições, cujo tiveram o papel fundamental na produção de indicadores que auxiliaram à atingir os objetivos e na construção da informação. Gonzáles (2002, p.79) salienta que os instrumentos “são indutores de informação que não define o sentido final dela.”

A **entrevista** é um processo dialógico e dinâmico, onde entrevistador e entrevistado interagem visando identificar os conflitos emocionais existentes na fase de transição em questão. Na entrevista foi considerado o sujeitos como um todo, buscando compreender os sentidos que atribuem.

Foi utilizada **entrevista semi-estruturada**, a partir de um roteiro trabalhou-se temas pré-definidos e questionamentos que emergiram no processo, o que ajudou o cliente a refletir e a construir sentido. É importante salientar que a qualidade da informação depende da relação e da subjetividade.

O **complemento de frase** permitiu a expressão dos sentimentos do sujeitos, pois foram construídos complementos conformem o sentido e a representação que o sujeito possui, o que possibilitou perceber como determinada frase afeta o sujeito preservando a qualidade da informação.

A partir da demanda dos sujeitos verificada na entrevista e das necessidades da pesquisa foi aplicado nos sujeitos individualmente um **questionário**, no qual constavam _ perguntas abertas. Não foi estabelecido tempo determinada para o sujeito responder ao questionário, vale ressaltar que o pesquisador procurou propiciar liberdade da expressão subjetiva.

A construção dos instrumentos foi baseada em entrevistas, com a finalidade de verificar quais os fatores motivadores auxiliariam na construção da informação e na produção desta pesquisa.

4.4 Sujeito

Foi selecionado um sujeito do sexo feminino, da classe média social, classificado cronologicamente na idade média do fim da adolescência e cursando o nível superior. É cabível salientar que através de entrevistas pré liminares pode-se identificar que sujeito apresenta problemas emocionais com relação à fase de transição da adolescência para a vida adulta.

O sujeito participou da pesquisa de forma voluntária, ele foi conscientizado dos objetivos e dos procedimentos adotados para a realização da mesma.

4. 5 Desenvolvimento da construção da informação

O método é o “caminho pelo qual se chegou a determinado resultado, mesmo quando esse caminho não foi previamente fixado de maneira premeditada e refletida.” (LALANDE, 1993, *apud* TURATO, 2003, p.52).

Verifica-se que nem sempre consegue-se seguir um caminho pré-estabelecido , pois trabalha-se de forma dialógica com os sujeitos preservando sua subjetividade e integridade, sendo fundamental investigar na pesquisa questões que emergem na relação visando conhecer o sentido das representações colocadas pelo sujeito.

Com o embasamento teórico e utilização dos instrumentos foram levantadas hipóteses e delineados núcleos temáticos à serem desenvolvidos, tendo como finalidades construir informação acerca de como o contato com as emoções pode ajudar no processo de transição da adolescência à caminho da vida adulta. Visa-se estudar a representação do adolescente sobre a vida adulta, conhecer formas de vida da produção emocional do adolescente e compreender como eles se relacionam com suas emoções.

5. CONSTRUÇÃO DA INFORMAÇÃO

*“Eu prefiro ser essa metamorfose ambulante
Do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo(...)
Sobre o que é o amor
Sobre o que eu nem sei quem sou
Se hoje eu sou estrela amanhã já se apagou
Se hoje eu te odeio amanhã lhe tenho amor
Lhe tenho amor
Lhe tenho horror
Lhe faço amor
Eu sou um ator”.*
Raul Seixas

5.1. Transição

Com a realização da presente pesquisa foi possível refletir como a adolescência é marcada por contradições e dúvidas. Há momentos em que o adolescente deseja se tornar um adulto e usufruir de certos privilégios tornando-se independente, mas em outros sonha voltar à infância quando tinha menos responsabilidades, preocupações e mais proteção. O adolescente pesquisado percebe-se no processo de mudança à caminho da vida adulta.

Acho que eu to bem na transição, mais acho que estou atrasada, não tenho nenhuma responsabilidade, aproveito que ainda posso chegar atrasada. Não sou adolescente, mas também não sou adulta.

O sujeito percebe a adolescência como sendo:

Fase de muitas dúvidas, confusão, não se sabe o que deve fazer, deve satisfação aos pais é muito confuso mesmo, ainda mais quando ta chegando ao 18-20 anos parece que é pior porque você deve satisfação aos pais e pensa “ai meu Deus eu preciso crescer, mas não consigo”. Aí quando entra na faculdade você tem mais liberdade e mais obrigações, quando eu era mais nova não tinha tanta liberdade aí agora que cresci não quero assumir obrigações, quero aproveitar a liberdade e sair.

Adolescência fase de muitos conflitos, uma hora se é tratado como criança, hora se é exigido ser adulto.

Na transição da adolescência para a vida adulta ocorrem diversas mudanças que afetam o sujeito como um todo, mas aqui nos voltaremos para a emocionalidade. Para o adolescente a mudança é vista como:

Mudança amadurecimento, crescimento, aprender com os erros e não repeti-los.

Sendo assim o adolescente tem a representação da vida adulta como:

Vida Adulta estabilidade, responsabilidade, obrigações, trabalho.

É o que eu vejo meus pais, seriedade, maturidade, ter dinheiro para fazer o que quiser, estabilidade, consciência do que faz. O adulto se preocupa muito com o futuro, o adolescente é impulsivo, pensa no agora porque pode morrer amanhã. O adulto pensa mais nas consequências dos atos.

“...seriedade, maturidade, ter dinheiro para fazer o que quiser, estabilidade, consciência do que faz. O adulto se preocupa muito com o futuro, o adolescente é impulsivo, pensa no agora porque pode morrer amanhã. O adulto pensa mais nas consequências dos atos”.

Espero ser um adulto bem jovem, não me vejo como meus pais, vou trabalhar mais vou curtir...

O adolescente tem uma representação da vida adulta devido ao modelo dos pais, mas deseja ter uma vida adulta jovial com os sentidos que construiu ao longo da vida.

O processo de mudança da adolescência à caminho da vida adulta não pode ser percebido apenas como uma fase negativa pois também traz benefícios para o

sujeito como mais liberdade. Também é importante evidenciar que nessa fase da vida o sujeito tem diversas possibilidades:

Eu gosto de me divertir, de estar com os amigos, viajar, música.

Acerca da vida adulta o sujeito espera: “... *ser um adulto bem jovem, não me vejo como meus pais, vou trabalhar mais vou curtir...*”

5.2. Fatores capazes de intensificar a emocionalidade

“... Acho que só depois de algum tempo vou me tornar adulta, só talvez depois de casar. Acho que vou sofrer um pouco ainda porque não estou preparada para levar as coisas a sério, já tá difícil agora terminando a faculdade, depois que vai ser mais difícil, vou ter que fazer concurso, aí vou encarar a realidade porque não vou ter mais dinheiro para fazer as coisas que eu gosto”.

Neto (1979, p.96) apontou fatores capazes de intensificar a emocionalidade nos adolescentes os quais foram todos identificados na pesquisa através dos instrumentos utilizados.

O fator econômico foi enfatizado na aplicação dos instrumentos sendo colocado como uma das expectativas “...*ter dinheiro suficiente para fazer minhas coisa...*” , também podemos verificar esse fator no desejo de “... *ganhar oito mil reais*”.

Foi possível verificar que o adolescente de baixa renda precisa trabalhar para ajudar no sustento da família adquirindo responsabilidades de adulto, isto pode acarretar em prejuízos emocionais devido à privação de gozar de valores adolescentes e imposição precoce de assumir papel de adulto quando ainda não tem condições emocional para tal.

Já o adolescente classe média/ classe média alta muitas vezes escondem-se atrás dos pais, até mesmo se anulando para manter regalias da adolescência assim retardam a chegada da vida adulta o quando podem, pois não tem necessidades de assumirem responsabilidades, prolongam a adolescência e perdem a noção de “si

mesmo” percebendo-se como um prolongamento dos pais. O trabalho é um fator importante para o amadurecimento do sujeito, pois propicia um crescimento como pessoa e a ‘independência” financeira dos pais.

A profissão tem que ser alguma coisa que você gosta muito, porque se não a vida vai ser um inferno, não pode ser só dinheiro.

É possível perceber o papel que a família tem para a mudança do adolescente para a vida adulta , pois não trata-se apenas de um fator econômico como aponta Keniston (*apud* CAVALCANTI, in VITIELLO et al. 1988).

Os pais tem um sentido marcante na vida dos adolescentes, pois eles dependem tanto emocionalmente quanto financeiramente dos pais. Salienta-se que os pais assumem uma figura ambígua de amor e ódio na vida dos adolescentes, pois ao mesmo tempo que trazem benefícios limitam os adolescentes.

Sinto que estou envelhecendo, é preciso fazer alguma coisa para dá um “bum” na minha vida.

O adolescente sente que está na hora de crescer e assumir os papéis da vida adulta, mas ao mesmo tempo não muitas vezes não sabe o que fazer e como lidar com essa nova representação, sentindo-se despreparado para as novas situações que emergem.

Em relação às expectativas conforme foi definida por Cameron-Bandler; Lebeau (1993) como de comportamento maduro, o adolescente colocou:

Minhas expectativas são me formar, depois trabalhar, ter dinheiro suficiente para fazer minhas coisas, ser independente, quem sabe me apaixonar.

É possível identificar que provavelmente para que o adolescente se torne um adulto estruturo haja necessidade dele ter um companheiro para compartilhar sua emocionalidade (amor, frustrações, decepções , conquistas, dentre outras coisas). A vida social também é um fator essencial na vida do sujeito.

Assim percebe-se quantos fatores estão relacionadas à fase de transição do adolescente, o que acarreta numa série de emocionalidade devido aos esforços empregados para o sucesso.

O sucesso é estar realizada, no amor, com a família, amigos, no emprego, consigo mesma.

5.3. Contato com as emoções

Paul Ekman (apud, Filliozat, 1998) diz que uma emoção dura alguns segundos, ou no máximo alguns minutos, quando falamos de uma emoção que dura horas, trata-se então de um humor. Assim como as emoções são reações subjetivas em um dado momento, ou seja elas se modificam de acordo com a individualidade, as pessoas também mudam. A mudança é um processo inerente ao ser humano, desde o nascimento até a morte.

Sobre as emoções o sujeito colocou que: *“-É muito abstrato, é a reação que todas as coisas fazemos tem um impacto emocional, quando você entra na faculdade, quando você sai. Mas eu tenho dificuldade em demonstrar eu sou bem fria. Tem momentos em que eu queria demonstrar mais não consigo, queria falar, posso até pensar mais não falo. Quando é muito íntimo eu não consigo e fico quieta, às vezes fico aguniada, mas na maioria penso que vai passar. Mas eu sei que me engano, que tá lá mais eu finjo que nada acontece, mas isso me incomoda”.*

Felicidade é estar realizado, se sentir útil, estar apaixonado e ser correspondido, é ver seus planos dando certo, é ver seus amigos felizes também.

Tristeza melancolia, falta de ocupação, brigar, decepção.

Raiva traição, mentira, injustiça, pressão.

Amor o sentimento mais puro, é gostar muito de alguém sem querer nada em troca.

Ódio às vezes próximo do amor, porém acho que é um sentimento passageiro, vem rápido mais passa logo.

Angústia agonia, sentimento que traz ansiedade.

A **tranqüilidade** é enfatizada pelo adolescente como sendo uma emoção que ele gostaria e deseja vivenciar, pois este está passando por uma fase turbulenta da vida e almeja que essa fase passe logo e que obtenha os benefícios da vida adulta.

O adolescente vive um momento de indefinições, onde busca tecer os sentidos de sua existência, isto gera um turbilhão de emoções que muitas vezes ele não sabe como agir. Com relação ao choro que segundo Lowen (1986) é uma reação que pode gerar um alívio profundo, o sujeito relatou que é: *“-Vergonhosos. Dá vontade de me esconder, desde criança foi assim, para mim é ruim porque o que os outros vão pensar, mas também é bom porque alivia”*.

Com relação à expressar as emoções o adolescente coloca *“consigo mas com dificuldade, mas não da forma como eu queria”*.

Sendo assim percebe-se a dificuldade que as pessoas tem de realmente perceberem e expressarem as emoções de forma autêntica, pois estão sempre preocupados com a opinião dos outros, o que pode acarretar em pessoas insatisfeitas e que somente introjetam interrompendo o fluir da vida de forma saudável.

5.4. Família

CAVALCANTI (in VITIELLO et al. 1988) relata sobre a importância que pessoas “significativas” exercem na vida e na percepção do adolescente de “si mesmo”, isto pode ser verificado durante toda a utilização dos instrumentos, pois o adolescente mencionou muito ao longo da pesquisa sua família (pai e mãe) e os amigos como sendo pessoas “significativas, principalmente sua relação com a mãe e com as expectativas que os pais tem com relação ao adolescente. Para uma maior

compreensão do adolescente podemos destacar as seguintes questões refletidas por ele:

O que representa a vida adulta para Você?

É o que vejo meus pais...

Como você acha que os outros te percebem?

Quem não me conhece me vê como uma menina que não tá nem aí para nada, que é largada que só pensa em festa, que não gosta de receber críticas. Quem me conhece percebe que é só saber lidar, que muito do meu jeito agoniado é da minha família, da minha mãe. Que eu gosto de festa mais não é só isso.

Como você gostaria de ser?

Gostaria de ser do jeito que quiser sem ninguém me julgar, sem meus pais me criticarem...

Esperam que eu seja boa em tudo que faço.

Me esforço para realizar as expectativas que os meus pais tem de mim.

Me incomodam o jeito de falar da minha mãe, parece que está sempre brigando, e as piadinhas do meu pai, também me incomodam muito.

A relação do adolescente com os pais é intrínseca, sendo possível observar que eles servem de modelo para os filhos, mas na busca pela identidade o adolescente não assume a semelhança que tem com os pais e buscam representações diferentes que o caracterize como um ser único, realmente cada ser é distinto considerando-se sua subjetividade e a influencia do ambiente, mas na adolescência a família tem um papel fundamental para a estruturação das representações que sujeito possui.

5.5. Quem sou eu ?

“Tento estar sempre calma, levar tudo numa boa, tentar agradar todo mundo, mas às vezes não consigo e fico agoniada, penso o que a outra pessoa está pensando. Tenho mania de fugir de muita coisa, querendo evitar o que eu acho que vai me chatear. Não gosto de enfrentar os problemas, empurro tudo com a barriga, mas aí tem dias que fico maluca, o que me acalma no final de semana é o lazer, tenho necessidade de contato social, não consigo ficar sozinha, calada.”

A autenticidade é uma tarefa difícil nessa sociedade que valoriza o ter em detrimento ao ser, na busca da valorização o adolescente torna-se aquém de suas verdadeiras emoções para mostrar-se uma pessoa “forte” que consegue resolver seus próprios problemas assim abandona suas reais necessidades priorizando coisas que o valorize-o como um ser “robotizante” sem emoções aparentes.

É importante salientar que muitas vezes a forma como as pessoas agem não condiz como que elas realmente estão sentindo, portanto não podemos julgar apenas pela aparência, por exemplo, se uma pessoa está sentada de “cara fechada” não quer dizer que ela está com raiva pode ser uma forma dela esconder a tristeza que está sentindo, assim é importante estar atento à subjetividade individual, pois as pessoas se expressam de forma distinta e nem sempre o comportamento manifesto condiz com as verdadeiras emoções.

Sendo assim é possível verificar que o adolescente realmente desempenha papéis e coloca mascaras conforme enfatiza Lowen(1986), sendo que no diálogo quando foi levantada essa questão o adolescente disse: *“- Às vezes, porque se mostrar realmente quem sou... por causa da pressão da sociedade, você tem que seguir normas. Não posso largar tudo que tenho que fazer o que sou obrigada a fazer. Às vezes fico mais preocupada com a família do que eu mesmo, se não vai ser pior para mim perder regalias, à não ser no dia que eu mesmo me sustentar, mas mesmo assim acho que vai ser muito difícil mudar, minha família é muito conservadora.”*

Ainda com relação a “si mesmo” o sujeito diz : “ Secretamente sou muito carente. Eu sou muito indecisa, indecisão é o meu nome, não consigo resolver nada, mudo de idéia constantemente”. Essa fase realmente é marcada por indecisões, mais ao mesmo tempo é preciso encarar a vida e tomar atitudes, pois o tempo não para e o ser humano é um eterno vir a ser que precisa fazer escolhas.

No processo de entrar em contato com o “si mesmo” percebendo as emoções foram reelaborados sentidos que foram anteriormente introjetados socialmente, assim o adolescente construiu novos sentidos através de reflexões que levaram à assimilar de forma autêntica suas percepções, no processo dinâmico que foi desenvolvido nesta pesquisa , o que gerou a produção emocional e emergiu as potencialidades que o adolescente disse desconhecer, mas que foram adquiridas ao longo da vida, através dos esforços empregados.

Com relação ao futuro o adolescente diz:

Algumas vezes me sinto sozinha, fico triste, com medo do futuro.

Minha vida futura é uma incógnita, não sei como vai ser.

Quando se fala nos projetos de vida. Não paro para pensar vou deixar acontecer, tenho que vê se vou morar sozinha ou se vou conhecer uma pessoa.

Assim percebe-se que adolescente está mais preocupado com o aqui e agora, embora devemos salientar que a preocupação nesta fase de transição com a vida adulta também está muito presente mas o futuro realmente é uma incognita, o que acarreta na emocionalidade principalmente a ansiedade e as expectativas que este momento gera, sendo que às vezes o adolescente não sabe como lidar com os diversos fatores que emergem e não conseguem expressar suas verdadeiras emoções.

Ainda com relação ao futuro o adolescente diz: “...daqui para frente que terei alguma posição quanto a isso, os pais não são eternos”. Contudo percebe-se a necessidade de entrar em contato com o “si mesmo” emocional e não apenas

vivenciar os introjetos assumindo papéis impostos, fica evidente o pedido de socorro do adolescente que enfrenta uma fase turbulenta e inquieta onde busca formas de percorrer os caminhos da vida.

Como finalização pode-se fazer uma comparação do lago e do mar é para assim buscarmos uma melhor compreensão do adolescente. O lago é delimitado, sendo assim podemos observar toda sua margem e estrutura, ele nos passa uma percepção de estar calmo. Já o mar é um amplo horizonte onde quanto mais observamos mais percebemos sua imensidão, hora está calmo e sereno mas de repente pode agitar-se e causar estrondos, sendo assim realmente imprevisível. Assim como o mar é o adolescente não podemos enquadrá-lo como se fosse uma coisa, pois ele é um eterno vir a ser carregado de emocionalidade e subjetividade, um sujeito que constrói seus próprios sentidos e representações.

Através da realização do presente trabalho foi possível verificar que a partir da compreensão das emoções é possível renascer, e qualquer nascimento dói, *mudar*, a princípio causa medo, mas também revela um potencial interior, que o motiva a descobrir novas formas de lidar com as transformações que ocorrem, percebendo a “si mesmo” como um todo e agindo de forma autêntica.

CONCLUSÃO

*“...Você culpa seus pais por tudo
Isso é absurdo
São crianças como você
O que você vai ser
Quando você crescer?”*

Dado Villa-Lobos / Renato Russo / Marcelo Bonfá

Na fase de transição para a vida adulta o adolescente enfrenta vários problemas de aspectos emocionais os quais muitas vezes não sabe como lidar. A produção emocional é construída ao longo da vida do sujeito, sendo as emoções mobilizadas de acordo com as situações que ele enfrenta. A emocionalidade está intrínseca ao ser humano, embora muitos não entrem em contato com emoções fugindo de “si mesmo”.

As pessoas são muito limitadas em suas emoções, fala-se de *“tranquilidade, felicidade, amor, raiva, ansiedade, tristeza”* mas quando são indagadas sobre o que sentem realmente não consegue se expressar e ficam todas essas emoções apenas em palavras, pois são habituadas ao concreto e não permitem que a essência emerga e que a emocionalidade flua .

Todas as emoções são úteis e possuem uma qualidade, pois sinalizam que algo está acontecendo com o sujeito e é preciso buscar formas criativas de lidarmos com as situações/questões que emergem no decorrer da vida, sendo importante tomar atitude ou fazer escolhas que condizam com o “si mesmo” autêntico.

As pessoas significativas exercem uma grande influencia na percepção que o sujeito tem de “si mesmo” e das representações que ele constrói. É importante identificar quais são as necessidades autênticas do ser e não apenas viver baseado em intojetos sociais absorvidos.

Com a realização da presente pesquisa foi verificada a necessidade que os sujeitos tem de um espaço onde eles possam se expressar de forma autêntica, sem a preocupação de serem julgados ou a necessidade de assumirem papéis para

atenderem às demandas sociais. O adolescente pesquisado relatou que a partir da aplicação dos instrumentos refletiu sobre coisas que jamais tinha pensado e que isso o auxiliou na busca de formas para lidar com essa fase da vida.

Quando os adolescentes entrarem em contato com suas emoções e agirem de forma congruente com suas reais necessidades, tirando as máscaras introjetadas socialmente, descartando os papéis assumidos, conscientizarem-se das mudanças que ocorrem em seu desenvolvimento, buscando perceber a “si mesmo” de forma autêntica eles conseguiram desenvolver ajustamentos criativos para lidarem com as situações.

Por esses motivos, percebe-se a eficácia de subsidiar os adolescentes à se olharem como um horizonte de inúmeras possibilidades, delineado por eles próprios. Sendo de suma importância compreender como a emocionalidade tem sentido na vida do adolescente, e de como o contato “si mesmo” pode auxiliar na representação que ele tem sobre a vida adulta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Cecília Carmen Jacinto; RIELLI, Maria Ercília. **Emoções**: dimensão diferencial para a transformação das organizações, 2000. Disponível em: <http://www.ligare.psc.br/leitura/emocoes_ercilia.htm>. Acesso em: 25 de fevereiro de 2005.

CAMERON-BANDLER, Leslie; LEBEAU, Michel. **O Refém Emocional**. São Paulo: Summus, 1993.

CAMPOS, Dinah Martins de Souza. **Psicologia da adolescência**: normalidade e psicopatologia. Petrópolis: Vozes, 1987.

CAVALCANTI, Ricardo da Cunha. Adolescência. In: VITIELLO, Nelson (Org.), **Adolescência Hoje**. São Paulo: Roca, 1988. p. 5-27.

COFER, N. Charles. **Motivação e Emoção**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo dicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

FILLIOZAT, Isabelle. **Inteligência do Coração**: A nova linguagem das emoções. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

GONZÁLEZ REY, Fernando Luis. **Pesquisa Qualitativa em Psicologia**: caminhos e desafios. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

LOWEN, Alexander. **Medo da Vida**: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

NETO, Samuel Pfromm. **Psicologia da adolescência**. São Paulo: Pioneira, 1979.

OSORIO, Luiz Carlos. **Adolescente hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

TURATO, E.R (2003). **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. Petrópolis, RJ: Vozes.

APÊNDICE A - Roteiro de Entrevista

1. Como você percebe a adolescência?

Fase de muitas dúvidas, confusão, não se sabe o que deve fazer, deve satisfação aos pais é muito confuso mesmo, ainda mais quando ta chegando ao 18-20 anos parece que é pior porque você deve satisfação aos pais e pensa “ai meu Deus eu preciso crescer, mas não consigo”. Aí quando entra na faculdade você tem mais liberdade e mais obrigações, quando eu era mais nova não tinha tanta liberdade aí agora que cresci não quero assumir obrigações, quero aproveitar a liberdade e sair.

2. Como foi/é a sua adolescência?

Apesar dos problemas foi bom, aproveitei, no final sempre fiz o que queria, mas eu sempre quero fazer mais.

3. O que representa a vida adulta para você?

É o que eu vejo meus pais, seriedade, maturidade, ter dinheiro para fazer o que quiser, estabilidade, consciência do que faz. O adulto se preocupa muito com o futuro, o adolescente é impulsivo, pensa no agora porque pode morrer amanhã. O adulto pensa mais nas consequências dos atos.

4. Quais suas expectativas acerca da vida adulta?

Espero ser um adulto bem jovem, não me vejo como meus pais, vou trabalhar mais vou curtir. Acho que só depois de algum tempo vou me tornar adulta, só talvez depois de casar. Acho que vou sofrer um pouco ainda porque não estou preparada para levar as coisas a sério, já ta difícil agora terminando a faculdade, depois que vai ser mais difícil, vou ter que fazer concurso, aí vou encarar a realidade porque não vou ter mais dinheiro para fazer as coisas que eu gosto”.

5. Em qual fase da vida você se percebe?

Acho que eu to bem na transição, mais acho que estou atrasada, não tenho nenhuma responsabilidade, aproveito que ainda posso chegar atrasada. Não sou adolescente, mas também não sou adulta.

6. Como foi fazer a escolha pelo curso superior?

Foi engraçado por que eu fiz o PAS não consegui, aí tentei a segunda opção.

7. Como você sente-se hoje com relação ao curso que escolheu?

Agora eu acho complicado, porque o que agente aprende é muito pouco, vou ter que estudar muito ainda. Mas estou satisfeita.

8. O que você entende por “emoção”?

É muito abstrato, é a reação que todas as coisas fazemos tem um impacto emocional, quando você entra na faculdade, quando você sai. Mas eu tenho dificuldade em demonstrar eu sou bem fria. Tem momentos em que eu queria demonstrar mais não consigo, queria falar, posso até pensar mais não falo. Quando é muito íntimo eu não consigo e fico quieta, às vezes fico agoniado, mas na maioria penso que vai passar. Mas eu sei que me engano, que tá lá mais eu finjo que nada acontece, mas isso me incomoda.

9. Se você pudesse escolher agora, quais seriam as três emoções que você gostaria de vivenciar?

Tranquilidade, felicidade e amor.

10. E quais as três você preferiria descartar?

Raiva, ansiedade e tristeza.

11. Identifique uma situação que com frequência evoque uma reação emocional. Imagine-se nesta situação. O que você percebe?

Fico nervosa, agoniada e não consigo prestar atenção.

12. Escolha uma emoção. Imagine-se sentindo a emoção escolhida naquele contexto. Qual seria sua reação?

Fazer outra coisa para fugir dessa situação que me deixa tão agoniada, mas só que não consigo.

13. Como você se sentiu?

Senti um pouco como se sente quando a situação acontece, mas só um pouco porque ta só na cabeça então não afeta muito.

14. Você acha que poderia ter emocionado-se diferente?

Não.

15. Agora escolha outra emoção e imagine-se sentindo-a no mesmo contexto. (Se eu me sentir “emoção” nesta situação, quais serão as conseqüências).

Iria ficar muito mais tranqüila, se fosse indiferente à esta me divertiria mais e agiria com mais naturalidade.

16. Você acha que consegue expressar suas emoções de forma autêntica?

Consigo mas com dificuldade, mas não da forma como eu queria.

17. Como é para você chorar?

Vergonhosos. Dá vontade de me esconder, desde criança foi assim, para mim é ruim porque o que os outros vão pensar, mas também é bom porque alivia e os outros vão pensar que estou sempre bem.

18. Atualmente, quais são suas prioridades?

Terminar o curso. Depois penso no resto, porque é agora ou não é, ainda mais porque se eu não conseguir vai ser um “auê” na minha casa.

19. Como você se percebe?

Tento estar sempre calma, levar tudo numa boa, tentar agradar todo mundo, mas às vezes não consigo e fico agoniada, penso o que a outra pessoa está pensando. Tenho mania de fugir de muita coisa, querendo evitar o que eu acho que vai me chatear. Não gosto de enfrentar os problemas, empurro tudo com a barriga, mas aí tem dias que fico maluca, o que me acalma no final de semana é o lazer, tenho necessidade de contato social, não consigo ficar sozinha, calada.

20. Como você acha que os outros te percebem?

Quem não me conhece me vê como uma menina que não tá nem aí para nada, que é largada que só pensa em festa, que não gosta de receber críticas. Quem me conhece percebe que é só saber lidar, que muito do meu jeito agoniado é da minha família, da minha mãe. Que eu gosto de festa mais não é só isso.

21. Você percebe-se desempenhando papéis ou colocando máscaras na sua vida?

Às vezes, porque se mostrar realmente quem sou... por causa da pressão da sociedade, você tem que seguir normas. Não posso largar tudo que tenho que fazer o que sou obrigada a fazer. Às vezes fico mais preocupada com a família do que eu mesmo, se não vai ser pior para mim perder regalias, à não ser no dia que eu mesmo me sustentar, mas mesmo assim acho que vai ser muito difícil mudar, minha família é muito conservadora.

22. Como você gostaria de ser?

Gostaria de ser do jeito que quiser sem ninguém me julgar, sem meus pais me criticarem, menos ansiosa, de conseguir falar o que penso. Tenho dificuldade de expressar o que realmente sinto.

APÊNDICE B - Complemento de Frase

1. Adolescência *fase de muitos conflitos, uma hora se é tratado como criança, hora se é exigido ser adulto.*
2. Mudança *amadurecimento, crescimento, aprender com os erros e não repeti-los.*
3. Vida Adulta *estabilidade, responsabilidade, obrigações, trabalho.*
4. Eu gosto *de me divertir, de estar com os amigos, viajar, música.*
5. Felicidade *é estar realizado, se sentir útil, estar apaixonado e ser correspondido, é ver seus planos dando certo, é ver seus amigos felizes também.*
6. Tristeza *melancolia, falta de ocupação, brigar, decepção.*
7. Raiva *traição, mentira, injustiça, pressão.*
8. Amor *o sentimento mais puro, é gostar muito de alguém sem querer nada em troca.*
9. Ódio *às vezes próximo do amor, porém acho que é um sentimento passageiro, vem rápido mais passa logo.*
10. Minhas expectativas *são me formar, depois trabalhar, ter dinheiro suficiente para fazer minhas coisas, ser independente, quem sabe me apaixonar.*
11. Decepção *ser traído por alguém em quem se confiava muito, apunhalado pelas costas.*
12. Angústia *agonia, sentimento que traz ansiedade.*
13. Gostaria de saber *mais sobre as coisas da vida, não querer agradar a todos, saber como agir na hora certa da forma correta, sou muito indecisa.*
14. Lamento *não ter aproveitado o tanto que podia algumas coisas da minha vida. Lamento também por ter sido muitas vezes orgulhosa.*
15. Meu maior medo *é de solidão.*
16. Na faculdade *aprendi muitas coisas, embora não seja suficiente. Conheci pessoas maravilhosas, mas também pessoas falsas, insuportáveis!*
17. Sofro *quando alguma coisa dá errado e parece um efeito dominó, vem tudo de uma vez só, é uma crise.*
18. Fracassei *em relações e perdi pessoas importantes na minha vida, a não, as vezes foi necessário para mais na frente obter um bem maior.*
19. O sucesso *é estar realizada, no amor, com a família, amigos, no emprego, consigo mesma.*

20. Meu futuro é tão incerto, daqui para frente que terei alguma posição quanto a isso, as pais não são eternos.
21. Minha preocupação principal agora é me formar, terminar meus deveres para depois ficar tranqüila e me divertir, viajar...
22. Desejo ter uma vida tranqüila. Paz.
23. Meu maior problema me concentrar nos estudos, dinheiro, peso corporal.
24. Gostaria de terminar logo o curso, emagrecer horrores, me apaixonar, arranjar trabalho que eu goste e que dê dinheiro. Morar sozinha.
25. Considero que posso resolver meus problemas sozinha.
26. Sempre quis ter paz, viver tranqüila, sem preocupações, rodeada de amigos.
27. Com freqüência sinto como se tivesse que dar um rumo na minha vida agora!
28. Farei o possível para ter uma vida tranqüila e sem dificuldades.
29. Com freqüência reflito sobre meus sentimentos.
30. Esperam que eu seja boa em tudo que faço.
31. Me esforço para realizar as expectativas que os meus pais tem de mim.
32. Minha opinião é completamente diferente da deles.
33. Penso que os outros não passam por esses problemas que eu passo.
34. Minha casa quando ta vazia é muito calma, mas quando todo mundo ta é tenso, ninguém me deixa em paz, mas eu gosto.
35. Me incomodam o jeito de falar da minha mãe, parece que está brigando sempre, e as piadinhas do meu pai também me incomodam muito.
36. Ao me deitar demoro muito para dormir porque fico pensando em um monte de coisa.
37. As pessoas são seres muito complicados de se entender, muito complexo.
38. Sinto que estou envelhecendo, é preciso fazer alguma coisa para dá um “bum” na minha vida.
39. Quando tenho dúvidas tento resolve-las sozinha, se não pergunto para alguém geralmente uma amiga.
40. Necessito paz, ou palavra desejada.
41. Meu maior prazer estar com um bando de amigos feliz.
42. Detesto que me julguem sem saber de nada
43. Quando estou sozinho (a) tento me ocupar para não ficar pensando.
44. Estou melhor quando termino de fazer alguma coisa útil.

45. A profissão *tem que ser alguma coisa que você gosta muito, porque se não a vida vai ser um inferno, não pode ser só dinheiro.*
46. Meus amigos *são muito importantes.*
47. Secretamente eu *sou carente.*
48. Eu *sou muito indecisa, indecisão é meu nome não consigo resolver nada, mudo de idéia constantemente.*
49. Atualmente *busco terminar uma fase da minha vida.*
50. Minha vida futura *ainda é uma incógnita, não sei como vai ser.*

APÊNDICE C – Questionário aplicado nos adolescentes

1. Atualmente quais são as três maiores alegrias da sua vida?

Música, amigos e realização.

2. E as 03 maiores tristezas?

Decepção, frustração e mentira.

3. As coisas que mais me agradam:

Viajar, sair, praia, música, comprar, conversar, dormir...

4. As coisas que não gosto:

Trabalhar, ouvir gente dizendo o que tenho que fazer, tumulto, barulho, gente falsa, hipocrisia.

5. Pense na sua vida. Como ela será daqui há 10 anos?

É muito difícil... vou estar trabalhando, vou estar morando sozinha ou juntada.

6. Meus maiores temores na vida são:

Solidão, dificuldade financeira, violência e ter uma vida de rotina chata.

7. Meus maiores desejos são:

Terminar a faculdade, passar em um concurso, ganhar oito mil reais, comprar um apartamento, namorar com uma pessoa parecida comigo, poder viajar sem se preocupar com dinheiro, ter uma relação boa com os meus pais, mesmo podendo ser assim como eu sou eles me aceitando e morar em outra cidade.

8. Se pudesse nascer de novo, que gênero (sexo) você escolheria? Por que?

Mulher. Porque apesar da mulher se discriminada, de a mulher ter que ser três vezes mais que o homem para ela ser valorizada, eu gosto de ser mulher. A mulher não tem que esconder o lado frágil.

9. Quais são os seus três projetos de vida e qual o valor de cada um deles.

Não paro para pensar vou deixar acontecer, tenho que vê se vou morar sozinha ou se vou conhecer uma pessoa.